

# Ihr Festtagessen!

Gehen Sie dem Weihnachtsstress aus dem Weg und reservieren Sie jetzt Ihr Weihnachtessen: Bis zum 18.12. liegen die Bestellscheine im Markt bereit.



**denns**  
BIOMARKT

Mittwoch, 05.12. – Dienstag, 18.12.2018

# Bio-Angebote

Netz aus 100% Zellulose



## Clementinen

aus Spanien, Italien oder Griechenland, HKL II

1-kg-Netz

**1.99**

ANGEBOT

**VORTEILSPREIS**

**-33%**



**2.99**  
**2.00**

ANGEBOT

Shoti Maa

## Ayurvedischer Tee

verschiedene Sorten, außergewöhnlich wohlschmeckende und inspirierende Kräuter- und Gewürztee-Mischungen

je Packung (16 Btl.) (100 g = 6.25/6.94)

Bioland

ÖMA

## WinterBrie Pistazie

österreichischer Weichkäse, cremig-zart, mit edlen Pistazien, 3 Wochen Edelschimmelgereift, mit mikrobiellem Lab, mind. 50% Fett i. Tr.

100 g (vorgeschritten)

**2.79**  
**2.29**

ANGEBOT

Zwergenwiese

## Fruchtaufstrich „FruchtGarten“

verschiedene Sorten, mit 70% Fruchtanteil und Agavendicksaft gesüßt, vegan

je 225 g (100 g = 1.11)

**2.79**  
**2.49**

ANGEBOT





Vertriebsleiter Lazaro Campuzano



# Pan do Mar

## Wenn Tradition auf Nachhaltigkeit trifft

Unsere Reise zu den Standorten unserer Partner führt uns dieses Mal an einen besonders schönen Platz: Vilanova de Arousa, ein malerischer Küstenort im Nordwesten der Iberischen Halbinsel. Schon die Urgroßväter unseres Partners Pan do Mar widmeten sich hier der traditionellen Herstellung von Fisch- und Meeresfrüchtespezialitäten aus nachhaltiger Küstenfischerei. Wir treffen uns mit dem Vertriebsleiter Lazaro Campuzano, der uns mehr über Pan do Mar, das Brot des Meeres, erzählt.

### Die Pan do Mar-Produkte werden noch traditionell handwerklich von dem kleinen Familienbetrieb Conservas Antonio Perez Lafuente hergestellt. Wie viele Generationen arbeiten hier zusammen?

Derzeit sind es zwei Generationen, die täglich Schulter an Schulter die Arbeit vorantreiben. Bis vor drei Jahren waren es sogar drei Generationen, aber Don Alvaro, der letzte noch lebende Sohn des Firmengründers Antonio, ging nun in den wohlverdienten Ruhestand. Er überließ das Geschäft seinem Sohn und seinem Enkel, die jetzt die Produktion und Verwaltung leiten.



Es werden ausschließlich Fangmethoden akzeptiert, die gewährleisten, dass nur die Fischart gefangen wird, die auch gewünscht war.

### Was bedeutet nachhaltige Fischerei genau und wie wird diese bei Pan do Mar umgesetzt?

Um wirklich nachhaltig zu fischen, sind zum einen selektive Fangmethoden sehr wichtig. Dadurch wird ungewollter Beifang verhindert. Ein weiterer wesentlicher Punkt ist die Mengenbeschränkung. So achten wir bei Pan do Mar darauf, dass die Anzahl der Boote, deren Größe und die Besatzung pro Boot dem Sinne der küstennahen Kleinfischerei entspricht. Die kleinen Boote der alteingesessenen Fischerfamilien führen nur Tagesfänge durch und kehren somit täglich mit ihrem Fang in den Heimathafen zurück. Für Überfischung gibt es dadurch erst gar keine Grundlage.



### In welcher Form wird selektiver Fischfang bei Pan do Mar umgesetzt?

Es werden ausschließlich Fangmethoden akzeptiert, die gewährleisten, dass nur die Fischart gefangen wird, die auch gewünscht war. Beim Thunfisch ist es etwa der Angelfang, bei den Makrelen die kleine Leine und beim Tintenfisch die Handleine, die dafür sorgen, dass der richtige Fisch gefangen wird. Entsprechend klein können die Mengen dann auch sein, denn je größer das Ausmaß des Fangs, umso geringer ist naturgemäß dessen Selektivität.

### Stichwort Rückverfolgbarkeit: Wie kann der Kunde erkennen, woher der Fisch in seinem Pan do Mar-Produkt stammt?

Auf den Packungen stehen nicht nur das Fanggebiet, sondern auch die Fangmenge sowie die Fischerkooperative bzw. Fischergemeinschaft, die den Fang getätigt hat. So ist all das direkt beim Kauf für den Kunden offengelegt und nachvollziehbar.

Weiter im Gespräch geht es auf unserer Internetseite: [www.denns-biomarkt.de](http://www.denns-biomarkt.de).



## Pan do Mar Fischkonserve

ab 2.99  
**2.49**  
ANGEBOT

verschiedene Sorten, aus nachhaltiger Fischerei, von Kleinfischern mit traditionellen Methoden gefangen, veredelt mit Zutaten aus ökologischer Landwirtschaft

ab 50 g (Abtropfgew. ab 30 g)  
(100 g = 1.99/4.98)



# Obst & Gemüse

Alle Angebote auf dieser Seite sind gültig von  
**Mittwoch, 05.12. – Dienstag, 11.12.**



## Avocado

verschiedene Sorten,  
aus Spanien oder Peru,  
HKL I

je Stück

**1.49**

ANGEBOT



## Strauchtomaten

aus Spanien oder Italien,  
HKL II

1 kg

**2.79**

ANGEBOT



## Kürbis

2 Sorten:  
Hokkaido orange oder Butternut,  
aus Deutschland oder den Niederlanden

je 1 kg

**1.99**

ANGEBOT



## Jede Woche neu!

Von **Mittwoch, 12.12. – Dienstag, 18.12.**  
finden Sie neue Angebote in Ihrem denn's Biomarkt!



## Granatapfel

verschiedene Sorten,  
aus Griechenland oder der Türkei

je Stück

**1.49**

ANGEBOT





Söbbeke

## Monsieur Jean Bernard

französischer Weichkäse, 2 Sorten: cremig-würzig oder cremig-mild, mit tierischem Lab, mind. 60% Fett i. Tr.

je 200 g (100 g = 1.25)

3.29  
**2.49**  
ANGEBOT

Für kurze Zeit



Bioland

Söbbeke

## Winter Wenzel

deutscher Hartkäse, würzig-aromatisch, 9 Monate rindengereift, mit mikrobiellem Lab, mind. 50% Fett i. Tr.

100 g (vorgeschritten)

**2.49**



Bastiaansen

## Charmeux drei Sorten Pfeffer

niederländischer Schnittkäse, aromatisch-kraftig mit Pfeffer, halbfest, rindengereift, mit mikrobiellem Lab, mind. 50% Fett i. Tr.

100 g (vorgeschritten)

2.19  
**1.79**  
ANGEBOT



Französische Käsespezialitäten

## Comté Extra A.O.C

französischer Hartkäse, herzhaft-würzig, mit feiner, fruchtiger Note, aus Roh- und Heumilch, laktosefrei, 6-8 Monate rindengereift, mit tierischem Lab, mind. 45% Fett i. Tr.

100 g (vorgeschritten)

2.79  
**2.29**  
ANGEBOT



Soto

## Fingerfood „deluxe“

3 Sorten: Mini-Frühlingsrollen (süß-sauer), Falafel oder Quinoa-Grünkern-Taler, vegan

ab 195 g (100 g = 1.27/1.43)

3.39  
**2.79**  
ANGEBOT



Bio-Metzgerei Juffinger

## Schinken

2 Sorten: Heublumen- oder Rosmarin-Schinken, vom Schwein, über Buchenholzrauch mild geräuchert

je 80 g (100 g = 3.74)

3.49  
**2.99**  
ANGEBOT





Berchtesgadener Land

## Frucht- & Knusper-Joghurt

verschiedene Sorten, 3,9 % Fett

137 g / 150 g (100 g = 0.46 / 0.50)

0.79  
**0.69**  
ANGEBOT



**Bioland**

Söbbeke

## Creme- oder Fruchtjoghurt

verschiedene Sorten, ohne Aromazusatz

je 500 g (1 kg = 3.38) | + Pfand

ab 1.89  
**1.69**  
ANGEBOT



Andechser Natur

## Sahne-Pudding

2 Sorten:

Schoko oder Vanille (echte Bourbonvanille), ohne Aromazusatz, 10 % Fett

je 150 g (100 g = 0.46)

0.79  
**0.69**  
ANGEBOT



**VORTEILSPREIS**

**-26%**



ab 2.29  
**1.70**  
ANGEBOT

dennree

## Milchalternative

2 Sorten:

Mandeldrink Natur oder Reis-Kokosdrink Natur, als erfrischendes Getränk, zu Müsli sowie zum Kochen und Backen, von Natur aus laktosefrei, rein pflanzlich, vegan

je 1 l



Söbbeke

## Naturjoghurt

2 Sorten: stichfest oder mild mit Milchsäure-ABC-Kulturen, cremig gerührt, 3,8 % Fett

je 500 g (1 kg = 2.58) | + Pfand

1.59  
**1.29**  
ANGEBOT



**-20%**  
RABATT\*



auf ausgewählte vegane Spezialitäten von MyLove – MyLife

\*Der rabattierte Preis ist am Regal ausgewiesen.



Für kurze Zeit



Geflügelschlachtereier Stauß/Müller

## Gänsekeule oder -brust

**4.29** /100 g

tiefgefroren, mit Haut, je 1 Stück, ca. 500 g, HKL A  
je 100 g



denree

## Gemüse

erntefrisch tiefgefroren, verschiedene Sorten  
400 g / 450 g (1 kg = 2.87 / 3.23)

ab 1.49  
**1.29**  
ANGEBOT



Good Herdsmen

## Irishes Angus-Rindersteak

2 Sorten:  
Roast Beef oder Entrecôte,  
extra gereift, je 1 Stück  
je 200 g (100 g = 3.45)

8.90  
**6.90**  
ANGEBOT



La Spiga Bio

## Gefüllte Nudeln

3 Sorten: Ravioli mit Ricotta und Spinat,  
Ravioli mit Gemüse oder Ravioli mit Ricotta und Rucola  
je 250 g (100 g = 1.20)

3.49  
**2.99**  
ANGEBOT



Abrahams Räucherei

## Sockeye Wildlachs

der beliebteste Lachs aus dem Nordpazifik,  
nachhaltig gefangen in den Flüssen Alaskas, festes,  
fettarmes Fleisch, nach kanadischem Originalrezept  
handgebeizt und traditionell geräuchert

100 g

5.89  
**4.99**  
ANGEBOT

## Ihre Treue soll sich auszahlen:

Mit der **Mein denn's** Kundenkarte bekommen Sie einen monatlichen Treuerabatt bis zu 4%\* sowie exklusive Produkt- und Rabattgutscheine.



Jetzt anmelden & Vorteile genießen!

Im Markt oder unter [www.meindenns.de](http://www.meindenns.de)

\*Ausgenommen von der Rabattermittlung sind Pfand, Geschenkgutscheine, Bücher, Presse und Tabakwaren.



### Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 1 rote Zwiebel
- 9 Salbeiblätter
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- ½ TL Zimt
- 1 Prise Cayennepfeffer
- Meersalz
- 150 g Gustoni Hartweizen Maxi-Fusilloni
- 2 EL Kürbiskerne
- 60 g Casale del Sole Gorgonzola

### Zubereitung:

Kürbis putzen, Strunk entfernen, entkernen, waschen und mundgerecht würfeln. Zwiebel schälen und würfeln. Salbeiblätter waschen und trocken tupfen. Drei der Blätter in Streifen schneiden und beiseite stellen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die ganzen Salbeiblätter knusprig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier beiseite legen. Zwiebel in die Pfanne geben und 3 Minuten anschwitzen. Kürbis, Salbeiblätter-Streifen, Honig, Zimt, Cayennepfeffer, eine gute Prise Salz dazugeben und 5 Minuten anbraten. Dann mit etwa 150 ml Wasser ablöschen und bei geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten garen, bis der Kürbis gar ist und noch Biss hat. Evtl. Flüssigkeit hinzufügen.

Währenddessen Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Gorgonzola in Stückchen schneiden und Kürbiskerne hacken.

Nudeln abgießen und in der Pfanne mit dem Kürbis und dem Gorgonzola vermengen. Auf Teller geben und mit Kürbiskernen und den frittierten Salbeiblättern genießen.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten



vegetarisch

Für Sie ausgewählt:

## Kürbis-Salbei-Pasta mit Gorgonzola



Gustoni

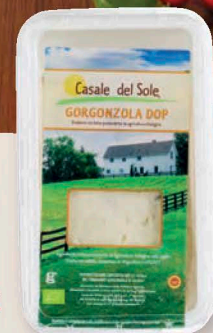
### Maxi-Nudeln

3 Sorten: Conchiglioni, Fusilloni oder Tagliatelle, original italienische Pasta aus Hartweizen, vegan

je 500 g (1 kg = 3.98)

2.79  
**1.99**

ANGEBOT



Casale del Sole

### Gorgonzola D.O.P.

italienischer Weichkäse, pikant-würzig, rindengereift, mit Blauschimmel und tierischem Lab, mind. 53 % Fett i. Tr.

200 g (100 g = 1.65)

3.99  
**3.29**

ANGEBOT

**-20%  
RABATT\***

## auf ausgewählte Gewürzmischungen von Sonnentor

\*Der rabattierte Preis ist am Regal ausgewiesen.



Sanchon

## Asiatische Sauce

verschiedene Sorten,  
ideal zu Reis und Nudeln

330 ml / 340 g (1 l = 8.45 / 1 kg = 8.21)



ab 3.29  
**2.79**

ANGEBOT

demeter



Davert

## Reis

3 Sorten: Parboiled-Langkorn,  
Rund- oder Langkorn Naturreis,  
ideal als Beilage zu Gemüse-, Fleisch- oder  
Fischgerichten

je 1 kg



ab 4.49  
**3.99**

ANGEBOT



byodo

## Bratöl „Brat-Olive“

mild, hoch erhitzbar dank  
hohem Ölsäure-Gehalt,  
ideal zum Braten oder Frittieren

0,75 l (1 l = 9.99)



8.99  
**7.49**

ANGEBOT



MyDeli

## Fertiggericht

3 Sorten: Schweinerahmgeschnetzeltes,  
Rindergulasch oder Hühnerfrikassee,  
ohne Palmöl und -fette

ab 360 g (1 kg = 10.50 / 11.08)



4.99  
**3.99**

ANGEBOT



Pichler

## Fond

3 Sorten: Rinder-, Hühner- oder Gemüse-Fond

je 350 ml (1 l = 7.11)



2.99  
**2.49**

ANGEBOT

demeter



Sommer & Co.

## Brotgebäck

verschiedene Sorten, mit besonders  
knusprigem Biss, vegan

je 150 g (100 g = 1.33)



ab 2.29  
**1.99**

ANGEBOT



Allos

## Brot- oder Linsenaufstrich

verschiedene Sorten, als Dip oder zum Verfeinern  
von Pasta-Gerichten oder Saucen geeignet, vegan

je 140 g (100 g = 1.28)



ab 2.19  
**1.79**

ANGEBOT





Finca Andrés Valiente

## Spanischer Rotwein

trocken, 2 Sorten: **Rebel.lia** (expressive Nase nach Kokos und Kakao) oder **Merlol.lia** (intensives Bouquet von roten und schwarzen Früchten)

je 0,75 l (1 l = 6.65)

5.99  
**4.99**  
ANGEBOT

5.49  
**4.99**  
ANGEBOT



## Terres Fortes

klassischer französischer Wein in 3 fruchtigen Sorten: Rot, Rosé oder Weiß

je 1 l | + Pfand



Aronia Original

4.49  
**3.49**  
ANGEBOT

## Heißgetränk

2 Sorten: Glühwein (mit Fruchtwein aus Aroniabeeren) oder Früchtepunsch (alkoholfrei, mit Trauben-, Aronia- und Birnendirektsaft)

0,7 l / 0,75 l (1 l = 4.65 / 4.99)



Neumarkter Lamsbräu

## Bier oder Radler

natürlich reiner Biergenuss, verschiedene Sorten

Kastenpreis: **8.89**  
10 Flaschen, zzgl. Pfand

je 0,33 l (1 l = 2.70) | + Pfand

0.99  
**0.89**  
ANGEBOT



dennree

## Quinoa oder Chiasamen

wertvolle Ergänzung in Joghurts, Müsli und Salaten sowie in Gemüsepfannen oder als Beilage

je 500 g (1 kg = 6.98)



ab 3.99  
**3.49**  
ANGEBOT



dennree

## Kürbiskerne

eignen sich hervorragend zum Verfeinern von Suppen, Pürees, Eintöpfen und Salaten

500 g (1 kg = 10.98)



6.49  
**5.49**  
ANGEBOT



Gültig vom 05.12. – 11.12.



Micha's Naturbackstube

## Kürbiskernbrot\*

mildes Sauerteigbrot aus Weizenvollkornmehl, verfeinert mit Kürbiskernen

500 g (1 kg = 4.58)

jeweils  
**2.29**  
ANGEBOT

Gültig vom 12.12. – 18.12.



Micha's Naturbackstube

## Mehrkornbrot\*

knuspriges Sauerteigbrot, verfeinert mit Hafer- und Dinklevollkornflocken

500 g (1 kg = 4.58)

# Frisch vom Bäcker

# Zeit für Geschenke

Lassen Sie sich von uns inspirieren!  
Finden Sie hochwertige und verführerische Produkte, mit denen Sie Ihre Liebsten verwöhnen können.

Geschenkgutscheine erhalten Sie in Ihrem denn's Biomarkt.



Styx Naturcosmetic

## Körpercreme

verschiedene Sorten,  
für ein geschmeidig-zartes  
Hautgefühl, vegan

je 200 ml (100 ml = 5.00)



Weleda

## Pflege-Öl

verschiedene Sorten

je 100 ml



sensena  
naturkosmetik

## Aromabadekissen oder Schaum- badekristalle

verschiedene Sorten, mit reichhaltigem  
rückfettendem Jojobaöl und Meersalz, vegan

60 g / 100 g (100 g = 1.99/3.32)



Nur für  
kurze Zeit  
-50%



Living Crafts

## Set aus Mütze und Schal\*

100 % Bio-Baumwolle,  
weich angeraute Stoff-Innenseite für  
eine optimale Wärmeisolierung,  
Größen: S/M, L/XL

je Set

\* nur solange der Vorrat reicht



Alkoholfrei

3.49  
**2.99**

ANGEBOT



### Beutelsbacher Punsch

3 Sorten: Früchte, Holunder oder Exotik  
je 0,7 l (11 = 4.27) | + Pfand



barnhouse

### Krunchy

verschiedene Sorten  
je 375 g (1 kg = 6.64)

ab 2.99  
**2.49**

ANGEBOT



Gepa

### Kaffee

3 Sorten: Esperanza,  
Orgánico Ganze Bohne oder Gemahlen,  
100 % purer Arabica-Kaffee

je 250 g (100 g = 1.60)



ab 4.79  
**3.99**

ANGEBOT



Vivani

### Schokoriegel

verschiedene Sorten,  
teilweise vegan

35 g / 40 g (100 g = 1.98/2.26)

0.99  
**0.79**

ANGEBOT



Zotter

### Schokolade

verschiedene Sorten,  
z. B. Marzipanengel oder  
Weihnachtsknistern,  
handgeschöpft

je 70 g (100 g = 4.27)

3.49  
**2.99**

ANGEBOT



Bauck Hof

### Frühstücksbrot

Hot Hafer oder Hot Hirse in  
verschiedenen Sorten, einfache  
Zubereitung, glutenfrei

je 400 g (1 kg = 8.73)

ab 3.99  
**3.49**

ANGEBOT



**-20%**  
RABATT\*

### auf alle dennree- Lebkuchen

\*Der rabattierte Preis ist am Regal ausgewiesen.

dennree

### Weihnachts- gebäck

2 Sorten:  
Zimtsterne oder  
Marzipan-Kartoffeln

je 100 g

ab 2.79  
**2.49**

ANGEBOT



# Vorbeikommen und probieren!

Genießen Sie jeden Freitag ausgewählte Bio-Produkte bei uns im Markt.



Verkostung im Markt am 07.12.  
(Angebote gültig vom 05.12. – 18.12.)

Verkostung im Markt am 14.12.  
(Angebote gültig vom 05.12. – 18.12.)

demeter

Gustoni

## Antipasti

original italienische Antipasti,  
in Kräuter-Öl-Marinade  
oder Essig-Salzlake eingelegt,  
verschiedene Sorten

je 150 g (100 g = 1.66)



2.99  
**2.49**  
ANGEBOT

Acapulco

## Tortilla-Chips

knusprige Maischips,  
verschiedene Sorten

je 125 g (100 g = 1.03)



1.49  
**1.29**  
ANGEBOT

followfood

## Pizza

original italienische Holzofenpizza  
in verschiedenen Sorten,  
tiefgefroren

ab 300 g (1 kg = 8.96/10.97)

(Verkostung nur in Märkten mit Backofen)



ab 3.99  
**3.29**  
ANGEBOT

Rapunzel

## Nusscreme

verschiedene Sorten, geeignet als  
Brotaufstrich, zum Verfeinern  
von Süßspeisen oder zum Backen

je 250 g (100 g = 2.00)



ab 5.79  
**4.99**  
ANGEBOT

Alle Preisangaben in Euro. Solange Vorrat reicht. Irrtum und Druckfehler vorbehalten.  
An alle Haushaltungen. Dieses Druckzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.  
V.i.S.d.P. und Herausgeber dieser Ausgabe ist die denn's Biomarkt GmbH,  
vertreten durch den Geschäftsführer Thomas Greim, Haber Str. 11, D-95183 Töpen.



Besuchen Sie uns online unter  
[www.denns-biomarkt.de](http://www.denns-biomarkt.de) oder auf Facebook unter  
[www.facebook.com/dennsBiomarkt](http://www.facebook.com/dennsBiomarkt).



Öko-Kontrollstelle  
DE-ÖKO-001



Diese Bällge stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierter Quelle.  
[www.pefc.de](http://www.pefc.de)